

Mentalno zdravlje u doba COVID epidemije

U razdoblju smo intenzivnog stresa i zabrinutosti za vlastito zdravlje i zdravlje naših bližnjih. Trenutna situacija utječe na sve aspekte naših života. Sa svih strana nas svakodnevno bombardiraju informacijama o broju zaraženih, umrlih, nestašici namirnica, otkazuju se javna događanja, zatvorili su se vrtići i škole, tko god može radi od kuće, a socijalni kontakti svedeni su na minimum. Glavna je poruka koja se širi društvenim mrežama, #ostanidoma, odnosno preporuka da se ne izlazi iz kuće ukoliko nije nužno, a pogotovo ako sumnjamo da smo zaraženi ili pripadamo rizičnoj skupini. Kako u ovim vremenima nesigurnosti i straha pronaći pravu mjeru između nemara i panike? Kako biti dovoljno oprezan, ali ne postati paranoičan? Kako zadržati zdrav razum kad su nam temeljne potrebe dovedene u pitanje? Trenutna situacija nas tjera na razmišljanje i preispitivanje nekih temeljnih vrijednosti. Podsjeća nas kako nemamo potpunu kontrolu nad prirodom i događanjima. Isto tako nas usmjerava na razmišljanje i preuzimanje odgovornosti

nad svime što možemo kontrolirati. Ovakve krize usmjeravaju nas na red i poslušnost, poštivanje pravila i mijenjanje ponašanja koja u ovom trenutku nisu učinkovita. Čuli smo za izraze poput *U svakom zlu neko dobro*, *Nije svako zlo za zlo* ili *Svaka medalja ima dvije strane* i drugih. Koji su pozitivni aspekti ove situacije, kako se ponašati i ostati pribran u ovim trenucima krize?

Osim higijene voditi računa o mentalnom zdravlju

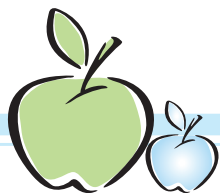
Čitav svijet je povezan više nego ikada. Italija i druge zemlje u riziku jako su nam blizu. Dnevno primamo vijesti i možemo učiti na tuđim propustima ili teškim iskustvima. Stručnjaci nam govore, a i vlastita intuicija, da je sada ključna disciplina, slušati upute i strogo ih se pridržavati ako želimo biti odgovorni za sebe i svoje te druge ljude u okruženju. Stoga sad, bez panike, razumno i u potpunosti disciplinirani građani trebaju

sagledati situaciju. #Ostatidoma i jest najbolja preporuka. *Ova preporuka daje nam mogućnost djelovanja – socijalno se izolirati!*. I to je najbolje što možemo raditi u narednom periodu te tako postići kontrolu nad svojim ponašanjem pa onda i nad širenjem virusa. Evo što nam svjetski stručnjaci u području mentalnog zdravlja još savjetuju u ovom kriznom trenutku kako bismo sačuvali naše mentalno zdravlje.

1. Provjereni izvori informacija

U medijima i na društvenim mrežama često nailazimo na senzacionalističke naslove i neprovjerene informacije o koronavirusu i različitim teorijama zavjere, kao i informacijama koje mogu povećati osjećaj nesigurnosti i straha te među ljudima stvoriti paniku. U ovim kriznim situacijama važno je biti upućen i obaviješten, no imati prave i provjerene informacije, biti odgovoran i pridržavati se uputa stručnjaka te ostati





smiren i racionalan. Stoga je preporuka što manje čitati i slušati o virusu, broju oboljelih i druge informacije koje vas neće zaštititi od moguće zaraze, a mogu u vama pojačati strah i osjećaj nesigurnosti. Neslužbene vijesti, prekomjerna izloženost televiziji i drugim medijima mogu povećati stanje straha. Istodobno je važno da pratite upute koje su objavljene u relevantnim medijima, te se pridržavate preporuka nadležnih institucija. Prava strategija je na pola puta: ne minimizirati odnosno ignorirati sve informacije, ali također, ne alarmirati kako bi se izbjeglo širenje panike. Možete si npr. ograničiti period u danu tijekom kojeg ćete se informirati. Najnovije provjerene informacije o virusu COVID-19 možete dobiti na web stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo gdje se nalazi i broj telefona na koji se možete obratiti ukoliko imate određena pitanja i nedoumice. Lokalne informacije možete pronaći na web stranicama Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije i Stožera civilne zaštite Istarske županije, kao i na stranicama Grada Poreča – Parenzo vezano uz poduzete lokalne mjere i preporuke.

2. U stresu je strah zaštićen, no – nema mjesta panici, panika nam šteti!

Velika je razlika između straha i panike. Emocija straha ima evolucijsku funkciju da nas zaštiti i pripremi na potencijalnu opasnost ili ugrozu. Iako neugodna, strah je normalna emocija i pomaže nam da se pripremimo i zaštitimo od moguće opasnosti, da sačuvamo vlastiti život i zdravlje. Međutim panika predstavlja poremećeni, pretjerani strah, puno veći no što sama situacija zahtijeva. Za razliku od straha, panika je zarazna, preplavljujuća te umjesto da kvalitetno pripremi naš racionalni mozak na akciju, ona, upravo suprotno, poremeti percepciju i zdrav razum te pokrene pretjerane, neadekvatne, poremećene pa čak i sumanute akcije i ponašanja. Panika nas može paralizirati i onemogućiti pravilno djelovanje po uputama. Ujedno, prevelik strah i konstantno bivanje u stanju pripravnosti izuzetno je stresno te utječe na naš imunološki sustav, što naš organizam čini ranjivijim te ugrožava naše

mentalno zdravlje. Stres tijekom izbijanja zarazne bolesti može uključivati:

- strah i brigu za vlastito zdravlje i zdravlje svojih najmilijih,
- promjene u načinu spavanja ili prehrambenim navikama
- poteškoće sa spavanjem ili koncentracijom
- pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema
- povećanu upotrebu alkohola, duhana ili drugih droga.

Nasuprot panici postoji i problem sa sličnim negativnim posljedicama, a to je potpuno negiranje straha ili tzv. *potpuna neustrašivost*, nemar, negacija situacije, odnosno umanjivanje opasnosti. Tzv. neustrašivi ljudi ponašaju se neodgovorno, riskiraju, ugrožavaju sebe i druge u situaciji kad je potrebno biti oprezan i odgovoran. U ovoj trenutnoj krizi neustrašivi su opasni, ne trebaju nam neustrašivi! Zato je važno da svi neustrašivi osvijestite taj vlastiti obrambeni mehanizam neustrašivosti, ili da im mi ukažemo i kažemo kako ga prepoznavamo, kako taj obrazac ponašanja ne podržavamo te tako utjecati da tzv. *neustrašivi* prebace svoju neustrašivost u odgovornost.

U kriznim situacijama važno je ostati smiren, no i odgovoran, biti dobro informiran i racionalan u odlukama. Odluke koje donosimo u stanju panike su iracionalne, s ljudima u panici lako se manipulira, u panici smo jedni drugima spremni učiniti zlo i nanijeti štetu s dugoročnim posljedicama te stvoriti probleme tamo gdje ih nema, umjesto da vidimo rješenja tamo gdje ih ima. Osobe s problemima mentalnog zdravlja i psihičkim bolestima možda su sada nesigurnije i na taj način podložnije pogoršanju mentalnog stanja, kao i stariji ljudi i osobe s kroničnim bolestima koji su u većem riziku od obolijevanja, djeca i tinejdžeri, zdravstveno osoblje. Stoga im je potrebno posvetiti posebnu pažnju, pružiti podršku i razumijevanje, nazvati ih telefonom, saslušati, utješiti i podržati u tome da se štite i sada socijalno izoliraju. Važno je voditi računa o našim bližnjima koji su stariji i kronično bolesni te se pobrinuti da ih ne dovodimo u neposrednu opasnost od zaraze.

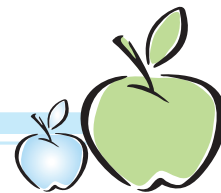
Stoga ih u ovim trenucima nećemo posjećivati, ali i dalje možemo brinuti o njima tako što ćemo ih redovito nazivati telefonom i provjeriti kako su, umjesto njih otići u nabavku namirnica i slično kako se oni ne bi izlagali. Stariji i bolesni te oni u samoizolaciji rizična su skupina za razvoj poteškoća mentalnog zdravlja budući da mogu biti usamljeni i sami sa svojim mislima i brigama zbog čega im je potrebno pružiti podršku na daljinu.

Ljudi sad mogu brinuti i o svojoj egzistenciji, ostanku bez posla npr. u turističkom sektoru, u prodaji, uslužnim djelatnostima i slično. Zato je važno sad misli usmjeravati korak po korak. U ovom periodu najvažnije je biti odgovoran, suradljiv, brinuti o sebi i svojima dok ne prođe rizik virusa. Potom ćemo tražiti moguća rješenja usmjerena poslu. Sasvim će sigurno država i gradovi osigurati poticaje, potporu i pomoć za stanovnike/poslodavce koji su najviše pogođeni ovom krizom. To se već i događa. Razmišljajmo sada logikom da ne možemo raditi drugi korak ako nismo napravili prvi! Stoga, ako ste u strahu i zabrinuti, sjetite se da je to normalna reakcija i nemojte paničariti. Briga o sebi, prijateljima i obitelji može vam pomoći u suočavanju sa stresom. Ako sebi i drugima pomognete da se nose sa stresom, vaša zajednica također može ojačati.

Osjećaj straha i anksioznosti možete umanjiti ukoliko se fokusirate na neke pozitivne aktivnosti, razgovarate s drugima, duboko udahnete, bavite se fizičkom aktivnošću pa makar u vrtu, na vlastitom balkonu ili dnevnom boravku, meditirate, slušate glazbu...

3. #ostanidoma i samoizolacija – izazovi i liili prilike za obitelji i pojedinca!

Društvenim se mrežama u posljednje vrijeme diljem Europe i svijeta počela dijeliti poruka #ostanidoma (#stay-home). Preporuka je stručnjaka ne kretati se javnim prostorom i ne biti među ljudima, ukoliko nije zaista nužno, izbjegavati dućane, urede, zdravstvene ordinacije, javni prijevoz, zatvorene prostore i općenito sva mjesta s velikim protokom ljudi kako bi spriječili širenje



zaraze. To znači da ćemo velik dio vremena provesti kod kuće, a budući da mnogi rade od kuće te su vrtići i škole zatvoreni, najveći dio vremena provodimo sa svojim ukućanima i članovima obitelji. Trenutna situacija pred obitelj stavlja određene izazove i potrebu za promjenom navika i ponašanja, reorganizacijom zajedničkog prostora i vremena, pojačanom dozom tolerancije i strpljenja te uvažavanjem potreba svih članova kućanstva. Moguće je da se neke obitelji zbog napetosti i nesigurnosti pojačano sukobljavaju. Neki razmišljaju o ekonomskim posljedicama virusa kao što su, primjerice ostanak bez posla ili smanjeni prihodi što može uvelike utjecati na osjećaj nesigurnosti i neizvjesnosti te povećati razdražljivost.

Roditelji se također susreću s roditeljskim izazovima primjerice kako organizirati čuvanje djece ukoliko moraju na posao ili nadzirati djetetovo izvršavanje školskih obveza u situaciji kad se nastava odvija od kuće. Izazovi postaju to veći što je prostor stanovanja manji ili je više djece/članova u kućanstvu. Ovakve situacije dovode naš organizam u stanje napetosti budući da zahtijevaju procjenu postojećih resursa (snaga) za njihovo rješavanje i mogu uvelike pojačati razinu stresa pojedinca.

Potrebno je s članovima obitelji otvoreno porazgovarati o tome:

- Kakvi su izazovi obiteljskog života u ovoj situaciji (primjerice, obično ne provodimo toliko vremena kod kuće i u tolikom broju pa je potrebno omogućiti svakom članu kućanstva svoj *mir*, ali i strukturirati zajedničko vrijeme i aktivnosti).
- Kako smo živjeli do sada? (Primjerice, zašto je važna zdrava i uravnotežena prehrana, tjelovježba, odvojiti trenutak za sebe).
- U čemu se svaki član obitelji posebno dobro snalazi i kako sada mogu imati koristi od te prednosti? (Primjerice, osjetljiviji članovi obitelji neka budu zadušeni za upozoravanje, kreativni članovi neka predlažu aktivnosti, šaljivi članovi nasmijavaju obitelj, članovi koji su spretni s računalima neka održavaju digitalni kontakt sa svijetom, itd.).
- Koje su brige i očekivanja te uloga svakog člana? (Primjerice, zabrinutosti

povezane sa strahom od gubitka voljenih, nedostatak bliskih prijatelja, itd.)

Važno je s djecom porazgovarati o trenutnoj situaciji, pri čemu trebamo prilagoditi rječnik te koristiti konkretna objašnjenja, primjerice, kako oprati ruke, koje su ranjive skupine u blizini, objasniti im da se zbog virusa ne možemo grliti, raditi u skupinama, posjećivati prijatelje, bake i djedove i sl., ponuditi slikovita objašnjenja kako virus djeluje i dr. Ovo je zapravo idealna prilika za razvijanje empatije kod djece, odnosno treba ih poticati na razmišljanje i brigu o drugima. Primjerice, mogu telefonski nazvati svoje bake i djedove i razgovarati s njima iako žive u blizini. S djecom je potrebno porazgovarati i o školskim obavezama te slobodnim aktivnostima – što će oni raditi, nadzirati koliko je moguće njihovo praćenje nastave na daljinu, planirati s njima vrijeme koje će provesti baveći se školskim zadacima i pomoći im da slobodno vrijeme koje provode kod kuće bude kvalitetno i kreativno. Svakodnevne navike, određeni ritam i dobro uspostavljene rutine mogu vam pomoći, budući da struktura događaja omogućava osjećaj sigurnosti, što je u ovom trenutku vrlo važno osigurati.

Ostanak kod kuće ima niz pozitivnih strana. Ovo vrijeme možemo iskoristiti za odmor i nadoknadu snaga te aktivnosti za koje u svakodnevnom užurbanom životu nemamo dovoljno vremena te ih ostavljamo iza sebe. Možemo se više posvetiti hobijima, brinuti se o sebi i posvetiti se odnosima s drugima.

Strategija je usredotočiti se na ono što volimo i za što obično nemamo vremena, poput telefonskog razgovora s prijateljem/rodakom kojeg dugo nismo čuli ili koji su kilometrima daleko, čitanja knjiga, gledanja omiljenih serija i filmova, kuhanja, pečenja kolača, slikanja, igranja društvenih igara, slaganja puzzle, sviranja instrumenta, pjevanja i slušanja omiljene glazbe, proljetnog čišćenja doma i sortiranja ormara, fizičke aktivnosti ili vrtlarstva i dr.

I za kraj nije naodmet ponoviti neke preporuke za smanjenje stresa i

napetosti te očuvanje našeg mentalnog zdravlja u ovoj situaciji:

4. Važne upute za kraj...

- Odmorite se od gledanja, čitanja ili slušanja vijesti, uključujući i društvene mreže. Konstantno slušanje o pandemiji može biti uznemirujuće te povećati razinu neugode i tjeskobe koju osjećate.
- Pazite na svoje tijelo. Duboko dišite, istegnite se ili meditirajte. Pokušajte jesti zdrave, uravnotežene obroke, redovito vježbajte, spavajte i izbjegavajte alkohol i droge.
- Uzmite si vremena za odmor i hobije. Izbijanje s posla, skraćeno radno vrijeme ili rad od kuće mogu imati pozitivne strane. Pokušajte raditi neke aktivnosti u kojima uživate.
- Povežite se s drugima. Unatoč zabranama okupljanja i izbjegavanju fizičkog kontakta s drugim ljudima, moderna tehnologija, mobiteli i društvene mreže omogućavaju nam nesmetanu komunikaciju i na daljinu. Razgovarajte s ljudima kojima vjerujete o svemu pa i o vlastitoj zabrinutosti i tome kako se osjećate te tražite podršku od svojih bližnjih.

U savjetovalištu Poreč – zdravi grad dostupni smo Vam u naše radno vrijeme putem telefona i maila, a s našim psihologinjama možete zakazati razgovor i savjetovanje na daljinu ili nam se javite e-mailom (052-452-335 / 091 4523350 / savjetovaliste@zdravi-grad-porec.hr).

Trenutna situacija predstavlja svojevrsni test povezanosti, samobriga i brige za drugog, ne samo u obitelji, već i u širem društvenom kontekstu. Stoga, budimo odgovorni prema sebi i prema drugima!

Prihvatimo slogan *DOKTORI MORAJU RADITI, A TI OSTANI DOMA!*

Dajana Miloš i Emina Nezirević
Psihologinje Poreč – zdravi grad
savjetovaliste@zdravi-grad-porec.hr